



Okul Dersleri

.....yapmaktan hoşlanırım.

.....yapmaktan hoşlanmam

.....konusunda başarılıyım

.....konusunda başarılı değilim

.....konusunda başarılıyım ancak yapmaktan hoşlanmıyorum

.....konusunda başarılıyım ve yapmaktan hoşlanıyorum.

Aktiviteler

.....yapmayı severim

.....yapmayı sevmem

.....konusunda/konularında başarılıyım

.....konusunda başarılı değilim

.....konusunda/konularında başarılıyım ancak yapmaktan hoşlanmıyorum.

.....konusunda/konularında başarılıyım ve yapmaktan hoşlanıyorum.

Bireysel aktivitelerde bulunmayı tercih ederim(.....)grup aktivitelerinde bulunmayı tercih ederim.(.....)

İlişkiler

.....özelliklerim genellikle sevilir.

.....özelliklerim genellikle sevilmez.

Bir arkadaş grubuna sahibim.....

Bir veya iki arkadaşla sahip olmayı yeğlerim.....

Bir liderim.....

Bir izleyiciyim.....

Benimle aynı şeylerden hoşlanan insanlarla birlikte olmayı tercih ederim.....

Farklı şeylerden hoşlanan insanlarla birlikte olmayı tercih ederim.....

BU ÇALIŞMANIN FAYDALARI

1.Kendinizle ilgili olumsuz algılarınızı değiştirmeye başlamanızı sağlar.

Muhtemelen şu söylemi duymuşsunuzdur :” ne yersen osun” , ve bu son derece doğrudur. Âmâ aynı zamanda “ ne düşünüyorsanız O’sunuz ” da. Kendinizle ilgili düşünceleriniz neler yaşayacağınızı da belirler. Tam olarak ne düşünüyorsanız O’sunuz ve eğer kendinize karşı düşünceleriniz negatifse , kendi gerçekliğiniz de negatif olacaktır. Yukarıdaki çalışmada yeteneklerim ve en iyi yapabildiklerim kısımları sayesinde kendinizle ilgili olumsuz düşüncelerinizi fark edip değiştirebileceksiniz.

2.Kendiniz hakkında iyi hissetmeye başlamanızı sağlar

Bir kere kendinizi daha pozitif bir açıdan görmeye başladığınız zaman, kendinizle ilgili daha iyi hissedecek ve hayat hakkında daha iyimser olacak , kendinizi daha rahat hissedecek , kendinizi bir şampiyon , bir galip gibi , sanki hiçbir şey sizi durduramayacakmış gibi hissedeceksiniz. Bütün bunlar da bu aktivitenin diğer faydalarından olacak.

3.Korkuyu ortadan kaldırmaya yardım eder

Eninde sonunda olumlu bir benlik saygısı geliştirmenin ana noktası kim olmak istiyorsanız o olabileceğinize , neyi başarmak istiyorsanız başarabileceğinize dair güven ve gücü sağlamaktır. Sık sık düşük öz güven kim olmak istediğimize, hayattan ne istediğimize dair bizi durdurur .Çünkü düşük özgüven ile birlikte korku gelir ve korku bizim pozitif düşünmemizi ve faaliyet göstermemizi engeller. Ve hepimizin bildiği gibi faaliyet olmazsa sonuç da olmaz.